

Cremiges Kürbis-Butterrübengemüse mit Basilikum-Zitronenpolenta und Kürbiskernöl



[caption id="attachment_11242" align="aligncenter" width="850" caption="Dieser Eintopf mundet. Gerne auch



mit würziger Schinkeneinlage..."]

[/caption]

Meine Quellen besagen, dass Butterrüben noch vor Einführung der Kartoffeln Bestandteil der heimischen Bevölkerung waren. Sie sind nahrhaft und ergiebig. Geschmacklich erinnern die Rüben etwas an Steckrüben, an Rettich und Kohlrabi. Die enthaltenen ätherischen Öle bringen ordentlich Pep und pikante Würze.

Die Butterrüben sind reich an Wasser und Ballaststoffen. Sie sind also eine sattmachende, aber kalorienarme Schlankheitsknolle. In Verbindung mit fruchtigen Kürbis und cremiger Polenta wird schnell ein schmackhaftes Gericht daraus.

Sie schmecken roh als Salat oder gedünstet, gebraten oder püriert als köstliche Beilage. Viel Spass und guten Appetit beim Entdecken!

Hier noch ein Foto einer aufgeschnittenen Butterrübe:

[caption id="attachment_11241" align="aligncenter" width="300" caption="Eine feine Sache: die gelbe



Butterrübe"]

[/caption]

Zutaten

- Zutaten für ca. 4 Personen
- 2 Butterrüben (alternativ Kohlrabi, gelbe Beete oder Mairübchen)
- 1 kleinen Hokaidokürbis
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Kartoffel (ca. 50 g)
- 1,1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne oder Milch
- Salz, Pfeffer, Curry, Muskatnuss
- 100 g groben Maisgrieß (Polenta)
- Abrieb einer halben Biozitrone
- 10 Blätter Basilikum
- 50 g fein geriebenen, reifen Bergkäse
- Etwas Öl
- Etwas Milch oder Sahne
- 1 EL Butter
- **Extra**
- Etwas geräucherter, gekochter Schinken, in grobe Würfel geschnitten
- 1 EL Sesamsamen oder Leinsamen
- Petersilie, fein geschnitten zum Bestreuen
- Kürbiskernöl

Zubereitung

Für das **Kürbis-Butterrübengemüse** die Butterrüben, die rote Zwiebel und den Kürbis schälen und in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden. Das Gemüse mit Salz in einem Topf mit etwas Öl 2-3 Minuten glasig anschwitzen. Dann mit 500 ml Brühe angießen und mit aufgesetztem Deckel ca. 5 Minuten kochen. Nach 2 Minuten die kleine, geschälte Kartoffel mit einer feinen Reibe in den Topf reiben. Milch oder Sahne zugeben und 8-10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Pfeffer, Curry und Muskatnuss abschmecken. Je nach Konsistenz kann noch etwas Brühe oder Milch zugegeben werden.

Wer will gibt vor dem Servieren noch Sesam oder Leinsamen, Schinkenwürfel und fein geschnittene Petersilie dazu.

Für den **Maisgrieß** den Grieß ohne Öl in einem Topf 1-2 Minuten unter Rühren rösten. Dann mit 600ml Gemüsebrühe ablöschen und eine Minute aufkochen. Nun den Herd auf kleine Stufe zurück schalten. Der Grieß muss stetig gerührt werden. Sobald dieser andickt, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und etwas Milch oder Sahne zugeben. Einige Minuten Rühren und probieren, bis das Püree geschmeidig ist. Vor dem Servieren den Herd ausschalten. Den geriebenen Käse, Butter und fein geschnittenen Basilikum untermengen.

Zum Anrichten etwas vom Maisgrieß auf Teller verteilen. Das Gemüse darauf geben und mit etwas Kürbiskernöl verfeinern.